区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
暮らし	**建築・住まいの無料相談**	1月16日（金）午後1時～4時 ＊毎月第3金曜日に開催（8月・9月を除く）	区役所1階アトリウム	内（社）東京都建築士事務所協会墨田支部の所属建築士による、増改築などの建築全般に関する相談 申当日直接会場へ 問建築指導課構造担当 ☎5608－1307
	北京市石景山区区民写真展	1月20日（火）～27日（火）午前9時～午後8時半 ＊最終日は午後1時まで		内墨田区の友好都市である北京市石景山区の区民による写真展 費無料 申期間中、直接会場へ 問文化振興課文化・国際担当 ☎5608－6212
	第12回エコライフ講座「家庭の省エネ講座〝ムリなくムダなく上手に電気を使いましょう！〟」	1月30日（金）午後2時～4時	すみだ環境ふれあい館（文花1－32－9）	内家庭で起こる電気のトラブル解消法や、効率よく「省エネ」できる電気の使い方等について実験を交えて学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着25人 費無料 申1月13日午前9時から環境保全課環境管理担当（区役所14階）☎5608－6207へ
	男の生き方セミナー「いい加減人生のすすめ〝幸せに歳（とし）を重ねるために〟」（全2回）	2月6日（金）・13日（金）午前10時～正午	すみだ女性センター（押上2－12－7－111）	対区内在住在勤で50歳以上の男性 定先着20人 費無料 申事前に電話で、すみだ女性センター ☎5608－1771へ
	桂 才賀さん（落語家）による人権講演会「子どもを叱れない大人たちへ」	2月7日（土）午後2時～3時半 ＊開場は午後1時半	すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7）	定先着200人 費無料 申事前に催し名・氏名・電話番号を直接または電話、ファクスで人権同和・男女共同参画課人権同和担当（区役所12階）☎5608－6322・FAX5608－6596へ ＊手話通訳あり ＊事前申込みによる2歳～就学前の子どもの一時保育あり（先着6人） 問▶人権同和・男女共同参画課人権同和担当 ▶生涯学習課生涯学習担当 ☎5608－6309
	ワーク・ライフ・バランス（W・L・B）セミナー「社員と共に〝今〟を生き抜く」明日からできる魅力ある会社をつくる方法	2月12日（木）午後6時半～8時	すみだリバーサイドホール1階会議室（区役所に併設）	内W・L・Bの実務的・効果的な推進方法について、経営の視点を踏まえながら学ぶ 対区内在住在勤の経営者・人事労務担当者など 定先着30人 費無料 申事前に催し名・住所・氏名、勤務先の名称・所在地・電話番号・ファクス番号・従業員数・業種を電話または、ファクス、Ｅメールで人権同和・男女共同参画課男女共同参画担当 ☎5608－6512・FAX5608－6596・✉JINKEN@city.sumida.lg.jpへ
	初心者のためのパソコン教室	2月14日（土）・28日（土）▶第1部＝午前9時～午後0時半 ▶第2部＝午後1時半～5時	▶2月14日＝両国中学校（横網1－8－1） ▶2月28日＝文花中学校（文花1－22－7）	内タブレットPCを使用しての▶第1部＝ワードの使い方 ▶第2部＝デジタルカメラデータの取り込みと応用（はがきの作成） 対区内在住在勤で20歳以上の初心者 定各日各部先着20人 費各日各部100円 持▶第2部＝デジタルカメラとその取扱説明書、パソコンに写真を取り込むための専用ケーブル 申1月13日午前9時から生涯学習課生涯学習担当（区役所11階）☎5608－6309へ
健康・福祉	**はなみずき認知症家族会「高齢者の口腔（こうくう）ケアについて」**	1月17日（土）午後1時半～3時	はなみずきホーム（八広3－22－14）	内高齢者の口腔ケア・飲みこみ等について歯科医師から学ぶ 対区内在住で、認知症の方を介護している家族等 定先着20人 費無料 申事前に電話で、はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610－6541へ
	介護者教室「知って得する墨田区の高齢者制度について」	1月20日（火）午後1時半～3時	シルバープラザ梅若（墨田1－4－4）	内介護保険以外の墨田区の高齢者福祉サービス等について学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着20人 費無料 申1月12日午前10時から、うめわか高齢者在宅サービスセンター（シルバープラザ梅若内）☎5630－8008へ
	「すみだハート・ライン21」・「ミニサポート事業」・「ボランティア活動」合同事業説明会	1月23日（金）午後2時～4時	すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）	対▶地域活動に関心があり、家事援助などの活動に協力してくださる18歳以上の方 ▶ボランティア活動に関心がある方 定先着20人 費無料 申事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎5608－8102へ ＊協力会員への登録方法の詳細は申込先へ
	はじめての手話「会話の世界をひろげる一歩」（全4回）	1月23日～2月13日の毎週金曜日午後2時～4時	社会福祉会館（東墨田2－7－1）	内簡単な手話を学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着20人 費無料 申1月13日から社会福祉会館 ☎3619－1051へ
	体力測定	1月25日（日）▶午前の部＝午前10時半～11時半 ▶午後の部＝午後1時～2時	本所地域プラザ（本所1－13－4）	内握力・反復横跳びなど 対高校生以上 定各部先着15人 費各部220円（施設利用料） ＊参加賞あり 申事前に本所地域プラザ ☎6658－4601へ ＊受付は午前9時～午後8時 ＊申込みは1月24日まで ＊施設の新規利用者は測定終了後に初回講習会あり
	介護者教室「歯と口腔（こうくう）ケアについて学ぶ」	1月27日（火）午後2時～3時半	はなみずきホーム（八広3－22－14）	定先着15人 費無料 申1月12日午前9時から電話で、はなみずき高齢者在宅サービスセンター ☎3617－8734へ
	高齢者「パソコン・インターネット教室」（全3回）	1月28日（水）～30日（金）午前10時～正午	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	対区内在住の60歳以上で、パソコンの基本操作（ローマ字入力）ができ、全日程参加できる方 定10人（抽選） 費100円（教材費） 申1月19日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608－3721へ
	高齢者歌謡教室「心に響く魅惑のメロディーに挑戦」（全4回）	1月28日～2月25日の水曜日午後1時半～3時半 ＊2月11日を除く	梅若ゆうゆう館（墨田1－4－4・シルバープラザ梅若内）	対区内在住で60歳以上の初心者 ＊前回受講者を除く 定40人（抽選） 費無料 申1月15日までに梅若ゆうゆう館 ☎5630－8630へ ＊受付は午前9時～午後5時
	高齢者の初心者パソコン教室「楽しいワード・基礎からじっくり」（全6回）	2月2日（月）～3月20日（金）＊各コース（全5コース）の日程の詳細は申込先へ	立花ゆうゆう館（立花6－8－1－102）	対区内在住の60歳以上で、パソコンの基本操作（文字入力）ができる方 定各コース4人（抽選） 費1200円（教材費） 申1月16日までに立花ゆうゆう館 ☎3613－3911へ ＊受付は午前9時～午後5時
	介護予防のための高齢者パワートレーニング教室（初心者コース・全8回）	2月3日～3月24日の毎週火曜日午後2時～3時	曳舟集会所（東向島2－17－14）	対区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない本教室未受講者 定25人（抽選） 費無料 申1月23日までに高齢者福祉課相談係（区役所4階）☎5608－6178へ
	無料健康相談室	2月12日（木）・14日（土）午前9時～正午 ＊30分間隔で各日6回実施	八広地域プラザ（八広4－35－17）	定各日各回先着1人 申1月11日午前9時から八広地域プラザ ☎6657－1549へ ＊2月12日は管理栄養士による食事に関する相談も実施